

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Seiring berjalannya waktu, teknologi terus berkembang menjadi lebih maju dengan membawa bermacam-macam dampak bagi masyarakat maupun negara sehingga semuanya tertarik memanfaatkan kemajuan teknologi ini (Danuri, 2019). Salah satu perkembangan teknologi yang saat ini dapat kita nikmati adalah adanya internet (Latifah & Wardani, 2019). Menurut Gani (2015) internet memiliki berbagai fungsi, yaitu untuk komunikasi, sumber informasi, hingga untuk media promosi karena internet dapat menghubungkan antar pengguna dengan lokasi yang berbeda. Dengan internet, individu dapat memenuhi kebutuhan sehari-harinya (Latifah & Wardani, 2019).

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (n.d) mengenai proposi penggunaan internet berdasarkan kelompok usia pada tahun 2019, pengguna internet terbagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu: <15 tahun, 15-24 tahun, 25-64 tahun, dan 65+ tahun. Berdasarkan data pengguna internet didominasi oleh masyarakat berusia 15-24 tahun dengan jumlah 83,58% pada tahun 2019. Dari data tersebut remaja termasuk dalam kategori pengguna internet yang tinggi. CNN Indonesia (dalam Irawan, Tania, & Rahayu, 2020) yang menyebutkan hasil survey dari Siberkreasi Kemenkominfo tahun 2018 yaitu mengenai penggunaan internet pada 2000 responden dari rentang usia 13-18 tahun yang masih duduk di SMA/ sederajat di

kota Bandung. Hasilnya mereka menggunakan internet untuk hiburan sebesar 42%, media sosial sebesar 33,4%,

Remaja merupakan periode beralihnya dari fase kanak-kanak menuju fase dewasa awal yang sifatnya sudah tidak menunjukkan kekanak-kanakan, tetapi belum sepenuhnya menunjukkan kedewasaan. Remaja juga merupakan periode yang penting karena masa dimana menimbulkan penyesuaian terhadap mental, mulai terbentuknya sikap, nilai, dan minat baru (Izzaty, dkk., 2008). Menurut Papalia, Feldman, dan Martorell (2014) masa remaja dikatakan sebagai periode yang unik dalam masyarakat. Menurut Harlock (1992) fase remaja terbagi menjadi dua, remaja awal dan remaja akhir. Remaja awal dimulai dari usia 13 tahun, sedangkan remaja akhir dari usia 16 atau 17 tahun dan diakhiri pada usia 18 tahun. Sehingga remaja akhir adalah individu yang berusia 16 sampai dengan 18 tahun.

Pada masa remaja terjadi tahap krisis identitas yang ditandai dengan keingintahuan yang tinggi yang mendorong untuk mengeksplorasi hal-hal baru, dan rentan terhadap pengaruh teman sebayanya (Sarwono, dalam Sari, Ilyas, & Ifdil, 2017). Sesuai dengan wawancara yang dilakukan peneliti bahwa remaja akhir menggunakan internet selain untuk informasi adalah untuk hiburan. Ketika menggunakan internet, remaja akhir tidak sadar seberapa banyak waktu yang telah digunakan, dan ketika hendak mencoba berhenti atau mengurangi penggunaan waktu dalam menggunakan internet, subjek selalu gagal. Selain itu, terdapat juga hasil wawancara yang telah dilakukan oleh Pratama, Tolahna, Kurniasih, Septarena, dan Tejo (2023) pada remaja akhir didapatkan hasil bahwa subjek mengalami masalah terkait penggunaan internet dengan mengakses internet tanpa perencanaan

sebelumnya. Dari mengakses internet ini subjek mengalami efek negatif seperti sering menunda pekerjaan, insomnia, dan cenderung mengabaikan lingkungan sosialnya. Selain itu, ketika kuota internetnya habis, maka subjek merasa cemas, bingung, bosan, panik, sedih, dan bersamaan dengan perasaan kesal. Selaras dengan pendapat Griffiths (2000), bahwa seorang yang kecanduan internet dapat ditandai dengan menganggap internet sebagai aktivitas terpenting bagi kehidupannya, sehingga individu tersebut akan terus memikirkannya dan memiliki perasaan yang tidak nyaman ketika sedang tidak menggunakannya.

Menurut Beard dan Wolf (2001), ada enam kriteria yang dapat dijadikan sebagai penegakan diagnosis kecanduan internet. Lima diantaranya yang harus ada, yaitu: (1) pikiran didominasi oleh aktivitas internet yang telah dilakukan sebelumnya dan mengantisipasi sesi penggunaan internet berikutnya, (2) penggunaan internet yang terus bertambah untuk memenuhi kepuasan, (3) telah melakukan percobaan agar dapat mengurangi aktivitas menggunakan internet namun gagal, (4) merasa tidak tenang, *moody*, depresi atau mudah teriritasi ketika menghentikan aktivitas menggunakan internet, dan (5) menggunakan internet melebihi waktu yang telah direncanakan sebelumnya. Sedangkan satu kriteria lainnya yang harus ada dipilih diantara tiga kriteria yang ada, yaitu: (1) mengalami masalah atau mempunyai risiko kehilangan hubungan pribadi, kehilangan pekerjaan, kehilangan kesempatan pendidikan, atau kehilangan karir, (2) menyembunyikan aktivitas menggunakan internet dari lingkungan terdekatnya seperti keluarga, terapis, atau pihak lain dengan cara berbohong, dan (3) menggunakan internet sebagai jalan pintas untuk keluar dari masalah atau

menghilangkan perasaan tidak nyaman, seperti merasa tidak berdaya, merasa bersalah, gelisah, maupun depresi.

Kecanduan internet menurut Young (1996) dapat dibandingkan dengan ketergantungan terhadap obat-obatan terlarang, alkohol, dan perjudian. Oleh karena itu, penggunaan internet yang bersifat adiktif adalah dengan membandingkan dengan kriteria kecanduan yang sudah ada. Sedangkan menurut Griffiths (2000) kecanduan internet dianggap sebagai adiksi teknologi yang artinya perilaku ketergantungan yang melibatkan interaksi antara manusia dan mesin.

Young (2004) mengungkapkan bahwa kecanduan internet terjadi apabila individu menganggap menggunakan internet adalah hal yang menyenangkan hingga merasa perlu waktu yang banyak agar dapat mencapai kepuasan dalam menggunakan internet, merasa gelisah, murung, depresi, atau marah ketika berusaha menghentikan atau mengurangi penggunaan internet, menggunakan internet lebih lama dari yang direncanakan, kehilangan orang terdekat, kesempatan pendidikan, dan kehilangan karier, membohongi orang terdekatnya saat menggunakan internet secara berlebihan, dan menggunakan internet untuk melarikan diri dari masalah atau untuk menghilangkan rasa bersalah, tidak berdaya, gelisah, atau depresi. Adapun pada penelitian Siste, dkk (2021) yang mengadaptasi skala dari Dr. Kimberly Young dengan mengubah menjadi tiga kriteria, yaitu *salience*, *neglect of duty*, dan *loss of control*.

Pada penelitian Utami dan Nurhayati (2019) didapatkan hasil dari 266 remaja, 53% diantaranya memiliki kecanduan internet. Adapun penelitian Ariyanto dan Permadi (2018) didapatkan hasil dari 80 remaja, 63,75% mengalami kecanduan

internet dengan kategorisasi sedang. Hal ini selaras dengan penelitian Irawan, Tania, dan Pratami (2020) yang mendapatkan hasil dari remaja, 67,9% mengalami kecanduan internet dengan kategorisasi sedang.

Selain itu, pada penelitian Ekaputri (2022) didapatkan hasil kategorisasi kecanduan internet dari 100 subjek penelitian 47,0% diantaranya mendapatkan kategori tinggi, 44,0% diantaranya mendapatkan kategori sedang, dan 9,0% diantaranya mendapatkan kategori rendah. Selaras dengan penelitian Stefani (2022) didapatkan hasil tingkat kecanduan internet bahwa 4 subjek yang memiliki tingkat sangat tinggi, kemudian 49 subjek memiliki tingkat tinggi, 45 subjek memiliki tingkat sedang, 28 subjek memiliki tingkat rendah, dan 11 subjek memiliki tingkat sangat rendah. Dengan dapat dikatakan bahwa dari kedua penelitian tersebut kategorisasi kecanduan internet adalah tinggi.

Melalui wawancara yang dilakukan hari Senin, 9 Oktober 2023 pada 5 subjek yang berusia 16-18 tahun melalui telewicara terkait kecanduan internet didapatkan hasil bahwa 4 subjek mengalami gejala dari kecanduan internet, dengan ditandai merasa bahwa internet merupakan hal yang penting bagi kehidupannya, subjek akan mengakses internet ketika merasa bosan ataupun ketika melarikan diri dari masalahnya, ketika tidak menggunakan internet subjek akan merasa jenuh, mengabaikan atau berbohong kepada orang sekitar ketika menggunakan internet berlebihan, subjek terus mencoba untuk mengurangi penggunaan internet namun gagal, dan intensitas penggunaan internet terus meningkat.

Dari hasil wawancara tersebut 4 dari 5 subjek dapat dikatakan mengalami kecanduan internet karena memenuhi seluruh aspek dari kecanduan internet.

Adapun gejala yang paling menonjol adalah mengenai aspek kambuh (*relapse*) yang dimana seluruh subjek telah mencoba untuk mengurangi penggunaan internet namun gagal dan aspek toleransi dimana intensitas penggunaan internet terus bertambah.

Internet saat ini dibutuhkan oleh remaja dalam menempuh pendidikannya, namun diharapkan remaja dapat menggunakan internet untuk aktivitas belajar, kreativitas, dan mengekspresikan diri sehingga tidak dianggap sebagai kecanduan internet yang tidak sehat (Babington dkk dalam Soetjipto, 2005)

Menurut Qomariyah (dalam Sari, Ilyas, & Ifdil, 2017) kecanduan internet seharusnya dapat dikurangi karena memiliki dampak yang tidak baik bagi perkembangan remaja. Hal ini dapat terjadi karena remaja cenderung mudah dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya dan belum mampu menyaring mana aktivitas internet yang baik dan kurang baik. Menurut Allport (dalam Sanchhya & Susilawati, 2014) dalam menunjukkan kedewasaannya remaja harus memiliki perkembangan diri yang ditandai dengan berkurangnya egoisme dengan menganggap bahwa orang lain penting untuk kehidupannya, kemampuan dalam melihat diri sendiri secara objektif yang tercermin dalam kemampuan untuk memiliki wawasan terhadap dirinya sendiri, dan mempunyai falsafah hidup tertentu yang ditandai dengan pemahaman akan kedudukan di lingkungannya dan paham cara bertingkah laku di lingkungannya.

Menurut Karimpor (dalam Suryaningsih, 2021) ketika internet tidak digunakan semestinya akan mempengaruhi emosional dan status psikologis pada penggunanya. Selain itu, dapat mempengaruhi kehidupannya dalam pendidikan,

pekerjaan, dan interaksi sosial yang menjadi kurang baik. Menurut Sally (dalam Suryaningsih, 2021) individu dengan kecanduan internet akan merasa cemas, depresi, atau merasa ada yang kurang atau sepi saat tidak menggunakan internet. Selain itu, ada penelitian yang dilakukan oleh Ruby, Prihartanti, dan Partini (2022) kecanduan internet memiliki dampak negatif pada remaja, yaitu: menjadi malas, sering ditegur dikarenakan terlalu banyak menggunakan internet, menurunnya prestasi belajar, gangguan fungsi penglihatan, prokrastinasi akademik, dan menunda waktu tidur.

Dampak negatif dari internet tersebut dapat dikatakan sebagai masalah yang sangat penting untuk diatasi karena dapat berdampak buruk bagi remaja. Cara mengatasi permasalahan ini adalah dengan mengetahui faktor dari kecanduan internet tersebut agar dapat dicegah maupun mengurangi.

Kecanduan internet memiliki beberapa faktor. Berdasarkan penelitian yang sebelumnya faktor kecanduan internet adalah aktualisasi diri (Putri & Prastiwi, 2017), *shyness* (Suryaningsih, Fakhri, & Ridfah, 2021), *Fear of Missing Out* (Ruby, Prihartanti, & Partini, 2022), kontrol diri, dan keterampilan sosial (Istri, 2017). Selain itu, terdapat 4 faktor kecanduan internet menurut Young (2004) yaitu: kemudahan mengakses internet, banyaknya waktu luang, kurangnya kontrol dari orang tua, dan kebutuhan administrasi dan pendidikan. Dari faktor-faktor tersebut, peneliti memilih untuk meneliti lebih lanjut terkait kontrol diri.

Menurut Ghufron (dalam Mita dan Astuti, 2020) kontrol diri merupakan faktor yang sangat berpengaruh untuk perilaku pengulangan yang sulit dihindari

atau terkait pengendalian tingkah laku yang memerlukan pertimbangan sebelumnya.

Pada penelitian Aristanti dan Rohmatun (2019) dengan subjek remaja penyuka K-Pop, sering menggunakan internet untuk melihat idolanya hingga larut malam. Hal ini disebabkan oleh kurang mampu dalam mengontrol dirinya untuk menggunakan internet hingga kecanduan terhadap internet. Selaras dengan penelitian Istri (2017), bahwa diantara ciri-ciri individu yang mengalami kecanduan internet berkaitan dengan kontrol diri yang dimiliki. Adapun hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa kontrol diri mempengaruhi tingkat kecanduan internet, dengan terdapat hubungan yang negatif antara tingkat kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa SMK.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam berperilaku positif dan menghindari perilaku negatif (Ridder, dkk, 2011). Adapun menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengubah respon, menghentikan perilaku, dan menahan diri dari hal yang negatif atau tidak diinginkan. Sedangkan menurut Calhoun dan Acocella (1983) kontrol diri adalah pengendalian dan pengaturan proses fisik, perilaku, dan psikologis seseorang.

de Ridder, dkk (2011) mengungkapkan individu yang memiliki kontrol diri mempunyai kemampuan dalam menahan godaan atau mengendalikan impuls dan mampu bertindak menentukan arah untuk jangka panjang.

Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan memiliki kemampuan menahan godaan (de Ridder, dkk, 2011). Pada individu yang sulit menahan godaan

akan merasa keasyikan saat menggunakan internet, tidak ada rasa puas saat menggunakan internet sehingga sulit menghentikan perilaku mengakses internet, mengakses internet lebih dari waktu yang telah ditentukan, dan ketika tidak mengakses internet akan merasa gelisah, murung, dan efek negatif lainnya (Young, 1999). Selain itu, individu juga akan mampu dalam bertindak untuk jangka panjang (de Ridder, dkk, 2011). Dengan begitu, individu tidak akan menjadikan internet sebagai pelarian dari masalah, berbohong kepada orang sekitar, dan menggunakan internet tidak sampai kehilangan orang terdekat, pekerjaan, dan kesempatan pendidikan maupun karier. (Young, 1999)

Pada penelitian Astaty, Hamid, dan Marhan (2020) menyebutkan bahwa remaja dengan kontrol diri tinggi dapat mengatur hal baik untuknya. Sehingga, kontrol diri yang tinggi akan membuat individu mampu dalam mengatur penggunaan internet dalam kesehariannya dan dengan kontrol diri yang tinggi, tidak akan menjadikan internet sebagai sebuah alasan sebagai pelarian ketika mendapatkan masalah. Adapun pendapat dari Istri (2017) bahwa individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat mengelola penggunaan internet sehingga tidak menggunakannya untuk hal yang tidak diperlukan dan tidak menggunakan internet sebagai pelariannya dari masalah. Selain itu, pada penelitian Irawan, Tania, dan Pratami (2020) mengatakan bahwa kontrol diri berhubungan secara signifikan dengan kecanduan internet pada remaja di SMAN 11 Bandung.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti merumuskan rumusan masalah, terkait apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja akhir?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja akhir.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan studi lebih lanjut mengenai kontrol diri dan kecanduan internet.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman bahwa kontrol diri memiliki dampak yang signifikan terhadap kecanduan internet dan mendapatkan upaya dalam menangani kecanduan internet dengan memiliki kontrol diri yang baik.